

2021

Bewegende Gespräche für Einzelpersonen



Ich helfe Menschen, durch meine Erfahrung und Wissen Lebensherausforderungen gelingend zu gestalten, damit Wünsche und Erwartungen an das Leben in Worte gefasst werden können- Ziele formuliert und erreicht werden.

KnopfL
B3 Coaching
15.01.2021



Bewegende Gespräche für Einzelpersonen.....	2
Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt:	2
Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?	2
Was nehmen Sie aus dem Coaching für sich mit?.....	2
Investition: 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€.....	3

Bewegende Gespräche für Einzelpersonen

Wie funktioniert das?

Es gibt einen Anlass bei Ihnen, der uns zusammenbringt. Nach einem ersten kennenlernen entscheiden Sie sich für eine Arbeit mit mir und wir beginnen. Dafür haben Sie sich für unser erstes Treffen drei Stunden Zeit mitgebracht. Drei Stunden sind viel? Ja, und doch können sie wie im Flug vergehen. Vielleicht machen wir dabei auch einen Spaziergang- so kann unsere erste Begegnung im doppelten Sinne ein bewegendes Gespräch sein.

Sie haben „keine Zeit“? Dann komme ich auch gerne gleich zum Punkt. Ich bin ja ein Vertreter des Kurzzeit-Coachings. Aber 2 Stunden können es das erste Mal schon werden. Aber ich denke Sie bringen Zeit mit.

Es geht darum ihr Thema „sprachfähig“ zu machen.

- Welche Bilder und Annahmen haben Sie für Ihre gegenwärtige Situation?
- Was soll zukünftig anders sein?
- Was hat bisher verhindert, das sich etwas ändert?
- Wie kann sich etwas für Sie ändern?

In einem Prozess von

- Selbstreflexion
- Sinnorientierung
- Neuorientierung

entsteht Ihr neuer Handlungsrahmen. Aus Wünschen und Erwartungen formulieren Sie Ihre Ziele.

Was werden Sie erreichen können mit meiner Unterstützung?

- Mehr Klarheit darüber, worin Ihr Beitrag zu jetziger Situation liegt.
- ein größeres Verstehen, welche biografischen Einflüsse eine Rolle spielen.
- Ideen, welche Schritte zu einer Lösung führen können.

Was nehmen Sie aus dem Coaching für sich mit?

- Achtsamkeit und achtsames Zuhören als Schlüssel zu einem besseren Dialog
- Einen besseren Zugang in der Kommunikation zu sich und den anderen finden
Grundsätzlich gilt: Es ist nur wichtig, was beim anderen ankommt!... oder „War das die Absicht Ihrer Kommunikation?“
- Die Idee, mit Ihren Anteilen zu reden. Wie sprechen Sie mit sich selbst?
- Ihre neuen Zielvorstellungen

Neben dem Gespräch über Ihr Anliegen für dieses Coaching, gibt es auch zusätzlich die Möglichkeit für Übungen aus dem Qigong und TriloChi, und/oder wenn Sie es wünschen eine Shiatsu-Behandlung.

Mit wie viel Zeit müssen Sie rechnen?

Anfangs 1 -2 Stunden, entweder vor- oder nachmittags und 2 weitere Stunden mit Themen aus den vorangegangenen Sitzungen.

Darüber hinaus begleite ich Sie als Mentor in Ihrem Veränderungsprozess langfristig. Wir verabreden dazu Termine z.B. in vier-wöchigem Rhythmus und immer dann, wenn es für Sie wichtig ist wird und Sie eine Unterstützung benötigen.

Ort des Coachings:

In meinen eigenen Räumen in Degersen, Minna-Schild-Weg 3.

Zielgruppe: Personen, die einen ungewöhnlichen, aber wirksamen Zugang zu ihrem Problem suchen, um auf die Anforderungen des Lebens vital zu reagieren und damit gesund bleiben wollen.

Investition: 80€/Sitzung; 5 Sitzungen 300,-€

Über mich

Als Coach und Mentor, Dozent und Trainer begleite ich Sie empathisch in neuen Lebenssituationen. Ausgehend von meinem Ursprungsberuf Vertriebsmitarbeiter und Key Account Manager für Industriegüter habe ich folgende Aus- und Weiterbildung seit 2011 absolviert:

Coach und Mentor

- wingwave® Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- Practitioner NLP und Master NLP, DVNLP
- Gesundheit u. Beratung, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- Gesprächstherapie, Amara Schule
- Gesundheitspraktiker^{BfG}

Dozent

- Work-Life-Balance, Gelassenheit, Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung
- Energie tanken
- Den 3. Lebensabschnitt als Ernte gestalten
- „Nein“ sagen lernen
- Strategien gegen akuten Stress
- ...und vieles mehr

Training und Regeneration

- Pilates Trainer
- TriloChi nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Kursleiter
- FaYo Trainer nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Kursleiter
- Shendo® Shiatsu Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- Lach-Yoga nach Madan Kataria, Kursleiter

<p>VisdP/Site Owner (Verantwortlich im Sinne des VisdP und für den Inhalt nach §55, Abs. 2 RStV):</p>	<p>B3 Coaching Lothar Knopf Minna-Schild-Weg 3 30974 Wennigsen Mobiltelefon: 0151 70104120 eMail: info@b3coaching.de, Website: b3coaching.de Steuernummer: Finanzamt Han Land: 23/122/10120</p>
---	---